

見證八卦內功

經期順了，就是這麼容易

——美國紐約禪堂・朱豔美的見證

我是紐約禪堂的朱豔美，今年（2022 年）48 歲。

2019 年的時候我的月經停了，去看醫生，醫生檢查之後對我說：「妳希望讓月經恢復對不對？那就吃催經藥吧。」因為很久以前，我曾吃過催經藥，導致經期流血不止，所以我沒有接受醫生的建議。

在沒走「八卦」之前，我還有手腳冰冷的問題。因為我是做服務業的，經常會跟很多客人握手。每當握手時，我總感覺很不好意思，因為我的手很冷很冰。每次人家握過我的手之後都會說：「妳的手怎麼這麼冷？」我只好找藉口說：「因為我剛剛洗過手。」

2020 年 9 月，我因機緣巧合上了「八卦內功」班。上課期間，我很認真地跟著老師修練，才第三天，我就很驚喜地發現，一年多沒有來的月經來了！我當時覺得很不可思議，也很高興。此後，除了戶外刮大風、下大雨、天氣非常不好以外，我幾乎每一天都修練「八卦內功」。自從開始修練「八卦內功」以後，我的月經每次都來得很準時。

過了幾個月，我和一個朋友去買菜，挑菜時，她忽然抓住我的手說：「妳的手為什麼這麼暖和？」尤其在超市的冷氣房裡，她的手很

冷。我這才意識到我的體寒和手腳冰冷的問題消失了，身體都暖和了。

此外，在走「八卦」之前，我的體重高達 177 磅（約 80.3 公斤）；走「八卦」一年多之後，我的體重從 177 磅減到 156 磅，瘦了 21 磅（約 9.5 公斤）。真的很高興！金菩提宗師所傳授的「八卦內功」妙法，不僅給了我健康，也給了我美好的身材。非常感恩師父！